



**Аджика** – это острая приправа, которая готовится из чеснока, острого красного перца и пряностей, одно из традиционных блюд абхазской кухни. История происхождения аджики очень интересна. Считается, что это кушанье изобрели пастухи – чабаны. Уходя весной в горы, чабаны брали с собой соль, которую давали им хозяева отар для того чтобы у животных из-за употребления соли вызывалась жажда и они больше ели и быстрее набирали вес. Чабаны воровали соль, поскольку раньше на Кавказе она была дорогим продуктом, и к ней стали примешивать перец, но и эту смесь пастухи, опять же, использовали не для дела, а сами добавляли в нее разные пахучие пряности – хмели-сунели, чеснок, кинзу и т.д. Так и появилась аджика.

Абхазы называют ее «апырпыл-аджика», что переводится как «перечная соль», «соль, с чем-то перетертая» – просто аджикой ее называют другие народы мира. В аутентичном варианте аджику — как это было раньше — перемалывали в каменных ступах; сейчас можно, нарушив традицию, использовать для этого дела мясорубку или кухонный

комбайн.

Считается, что аджика – приправа полезная. Она повышает аппетит, улучшает обмен веществ и нормализует пищеварение. Также в классическом варианте эта приправа из чеснока и острого перца эффективно укрепляет иммунитет, борется с вирусами, оказывает активизирующее кровообращение и общеукрепляющее действие, улучшает работу мочеполовой системы.

Однако поскольку аджика – продукт очень острый, кушать ее не рекомендуется при гастритах, язвенной болезни, при проблемах с желчевыделением и мочеиспусканием, при тяжелых болезнях пищеварительной системы. Также противопоказанием к употреблению аджики является гипертония, болезни головного мозга, детский возраст, период беременности и грудного вскармливания у женщин.

Итак, – приступим к приготовлению этого блюда.

Внимание! На всех стадиях приготовления аджики руки должны быть в перчатках!

Для начала возьмём 1200 граммов острого перца (на практике выявил — получится ровно литровая банка аджики из данного количества перца):



Подарите себе удовольствие, наслаждаясь вкусом и пользой абхазских аджик. Это не только вкусно, но и полезно. Вы можете приготовить аджику самостоятельно, используя свежие овощи и специи. Это будет настоящий подарок для ваших вкусовых рецепторов.



Подвяленные перцы достаём из духовки.



Продукты питания, которые содержат большое количество витамина С, являются отличным средством для профилактики и лечения многих заболеваний. Витамин С укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи и волос, а также способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Витамин С содержится в таких продуктах, как цитрусовые, болгарский перец, клубника, брокколи и капуста. Для того чтобы получить максимальную пользу от употребления продуктов, богатых витамином С, важно правильно их готовить и употреблять. Например, витамин С разрушается при длительной варке, поэтому лучше всего употреблять такие продукты в сыром виде или готовить их на пару. Также важно помнить, что витамин С лучше усваивается в сочетании с продуктами, содержащими витамин Е. Поэтому рекомендуется употреблять продукты, богатые витамином С, вместе с продуктами, содержащими витамин Е, такими как орехи и растительные масла.





Салат из свежих овощей с чесноком и лимонным соком для похудения кедровый, заправка банку



Аджика абхазская - Полезные советы - Сайт Вадима Аниканова





